

40 Hadits Seputar Psikologi & Kesehatan Mental

Penulis:
Dr. Fakhruddin bin Zubair Al Mahassi

Alih Bahasa:
Safto Abu Haniyfah

Murajaah:
Yusuf Abu Ubaidah As-Sidawi



---

40 Hadits Seputar Psikologi dan Kesehatan Mental

Dr. Fakhruddin bin Zubair Al Mahassi


بسم الله الرحمن الرحيم

Judul Buku

40 Hadits Seputar Psikologi dan Kesehatan Mental

Judul Asli
Arba'un An Nafsiyyah

Penulis
Dr. Fakhruddin bin Zubair Al Mahassi

Alih Bahasa
Safto Abu Haniyfah

Muraja'ah
Yusuf Abu Ubaidah As Sidawi

Desain Cover & Layout Isi
Bayu Prayuda

Cetakan Ke-1
Dzulhijjah 1444 H / 2023 M



40 Hadits Seputar Psikologi dan Kesehatan Mental

Kata Pengantar Penulis

Segala puji hanya milik Allah, semoga shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah, keluarga, para sahabat dan siapapun yang mengikuti beliau. *Amma ba'du:*

Buku ini merupakan buku keenam kami seputar empat puluh hadits dalam berbagai ilmu pengetahuan. Buku ini berisi hadits-hadits yang berkaitan tentang kesehatan mental, dan ini sangat dibutuhkan lebih-lebih pada masa-masa inflasi materi (kesulitan ekonomi), kesibukan hidup, gangguan spiritual, dan depresi psikologis.

Topik ini telah dibahas dalam tesis-tesis ilmiah secara khusus, tetapi saya ingin mendekatkannya dalam empat puluh hadits ini agar lebih mudah disebarluaskan di kalangan kaum muslimin.

Dengan izin Allah *Ta'ala*, penjelasannya akan datang sesuai dengan bukti-bukti dari Al-Qur'an dan Sunnah, serta fakta-fakta dari ilmu psikologi; agar kita dapat melihat salah satu aspek dari keajaiban ilmiah dalam wahyu ilahi yang datang untuk mengobati penyakit dalam hati, dan perbaikan bagi segala urusan.

Saya memohon kepada Allah *Ta'ala* agar memberikan kebaikan kepada semuanya dalam agama dan dunia, dan agar bermanfaat bagi mereka dalam ilmu dan amal. Dengan pertolongan dan bimbingan Allah, semoga kita semua mendapatkan petunjuk dan kebaikan.

40 Hadits Seputar Psikologi dan Kesehatan Mental

Daftar Isi

Hadits Pertama

Beriman dan Bertawakal kepada Allah *Ta'ala*

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِ لِلهُ عَنْهُ، قَالَ: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا، فَقَالَ: يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الأَقْلَامُ، وَجَفَّتْ الصُّحُفُ. رَوَاهُ أَحْمَدُ وَالتِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: حَدِيْثٌ حَسَنٌ صَحِيْحٌ

Dari Ibnu 'Abbas ﷺ beliau berkata: Pada suatu hari aku pernah dibonceng di belakang Nabi ﷺ, beliau bersabda, *"Wahai ananda, sungguh aku ingin mengajarkanmu beberapa kalimat; Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu. Jagalah Allah, niscaya akan engkau dapati Allah di hadapanmu. Jika hendak meminta, maka mintalah hanya kepada Allah. Apabila ingin meminta pertolongan, maka mintalah pertolongan kepada Allah.*

Ketahuilah, seandainya seluruh umat bersatu untuk memberimu manfaat, maka hal itu tidak akan kamu peroleh kecuali seseuatu yang telah Allah tetapkan untukmu. Dan seandainya mereka bersatu untuk melakukan sesuatu yang membahayakanmu, maka hal itu tidak akan membahayakanmu kecuali apa yang telah

Allah tetapkan untuk dirimu. Pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering." (Diriwayatkan Imam Ahmad dan Imam Tirmidzi seraya berkata: Hadits hasan shahih)

Hadits Kedua

Merasa Tenang dengan Takdir-Takdir Allah *Ta'ala*

عَنْ صُهَيْبٍ اَلرُّوْمِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: عَجَبًا لأَمْرِ المُؤْمِنِ؛ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا له، وإِنْ أَصابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ.

رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Shuhaib Ar-Rumi ﵁, bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda: *"Alangkah menakjubkan urusan seorang mukmin, sesungguhnya semua urusannya baik dan yang demikian itu hanya berlaku pada seorang mukmin. Jika dia mendapat kesenangan dia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ditimpa kesedihan dia bersabar, dan itupun baik baginya."* (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Ketiga

Merenungi Akhirat

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ كَانَتِ الْآخِرَةُ هَمَّهُ: جَعَلَ اللهُ غِنَاهُ فِيْ قَلْبِهِ، وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ: جَعَلَ اللّٰهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَهُوَ فِي السِّلْسِلَةِ الصَّحِيْحَةِ.

Dari Ibnu ‘Abbas رضي الله عنهما beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *“Barangsiapa yang ambisinya adalah kehidupan akhirat, akan Allah jadikan kekayaan di dalam hatinya, menyatukan urusannya yang berserakan dan dunia akan datang kepadanya dalam keadaan hina.*

Dan barangsiapa yang ambisinya hanya kehidupan dunia maka Allah akan jadikan kemiskinan selalu terbayang-bayang di antara kedua matanya, mencerai-beraikan urusannya dan dunia tidak akan datang kepadanya kecuali sekadar apa yang telah ditentukan baginya.” (Diriwayatkan Imam Tirmidzi dan hadits ini tercantum dalam kitab *Silsilah Ash-Shahihah*)

Hadits Keempat

Menghibur Diri dengan Mengingat Kematian

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: أَكْثِرُوْا ذِكْرَ هَاذِمِ اللَّذَّاتِ: اَلْمَوْتُ؛ فَإِنَّهُ لَمْ يَذْكُرْهُ أَحَدٌ فِي ضَيْقٍ مِنَ الْعَيْشِ إِلَّا وَسَّعَهُ عَلَيْهِ، وَلَا ذَكَرَهُ فِي سَعَةٍ إِلَّا ضَيَّقَهَا عَلَيْهِ. رَوَاهُ ابْنُ حِبَّان فِي صَحِيْحِهِ، وَهُوَ فِي صَحِيْحِ الْجَامِعِ.

Dari Abu Hurairah ﵁, Rasulullah ﷺ bersabda: *"Perbanyaklah mengingat penghancur kelezatan, yaitu kematian. Sesungguhnya tidaklah seseorang mengingat kematian di saat sempitnya kehidupan, melainkan mengingat mati akan meluaskannya. Dan tidaklah seseorang mengingatnya ketika dalam kondisi lapang, kecuali mengingat mati akan menyempitkannya."* (Diriwayatkan oleh Imam Ibnu Hibban di dalam Shahihnya dan tercantum dalam *Shahih al-Jaami'*)

Hadits Kelima

Menolak Keraguan dalam Diri

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَن خَلَقَ كَذَا؟ مَن خَلَقَ كَذَا؟ حَتَّى يَقُولَ: مَن خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ، وَلْيَنْتَهِ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, Rasulullah صلى الله عليه وآله وسلم bersabda: "*Setan akan mendatangi salah seorang dari kalian dan berkata, 'siapa yang menciptakan ini? Siapa yang menciptakan ini?' sampai dia berkata, 'siapa yang menciptakan Rabbmu?'. Apabila salah seorang kalian telah sampai pada titik itu maka mintalah perlindungan kepada Allah, dan berhentilah.*" (Diriwayatkan Imam al-Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Keenam

Bersikap Optimis Tidak Pesimis

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَا طِيَرَةَ، وَخَيْرُهَا الفَأْلُ. قَالُوْا: وَمَا الفَأْلُ؟ قَالَ: الكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah ﵁, Nabi ﷺ bersabda: *"Tidak boleh thiyarah (menganggap sial). Yang terbaik adalah al-Fa'lu (optimisme)."* Para sahabat bertanya, "apa itu al-Fa'lu?". Rasulullah ﷺ menjawab, *"Kalimat baik yang didengar oleh seorang diantara kalian."* (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Ketujuh

Ketenangan Jiwa dengan Melaksanakan Shalat

عَنْ سَالِمِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ، قَالَ: قَالَ رَجُلٌ مِنْ خُزَاعَةَ: لَيْتَنِي صَلَّيْتُ فَاسْتَرَحْتُ، فَكَأَنَّهُمْ عَابُوْا ذَلِكَ عَلَيْهِ، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُوْلُ: أَقِمِ الصَّلَاةِ يَا بِلَالُ! أَرِحْنَا بِهَا. رَوَاهُ أَبُوْ دَاوُدَ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ.

Dari Salim bin Abi al-Ja'di beliau berkata: Seseorang dari Khuza'ah berkata, "Aku berharap aku melaksanakan shalat supaya aku dapat beristirahat". Lalu orang-orang menganggap bahwa hal tersebut merupakan kesalahan. Maka dia pun berkata, "Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda, *'Tegakkan shalat wahai Bilal, istirahatkan (tenangkan) kami dengannya'*.". (Diriwayatkan Imam Abu Dawud dan dishahihkan oleh Syaikh al-Albani)

Hadits Kedelapan

Shalat Subuh Merupakan Ketentraman Jiwa

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ ثَلَاثَ عُقَدٍ إِذَا نَامَ، بِكُلِّ عُقْدَةٍ يَضْرِبُ عَلَيْكَ لَيْلًا طَوِيلًا، فَإِذَا اسْتَيقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، وَإِذَا تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عَنْهُ عُقْدَتَانِ، فَإِذَا صَلَّى انْحَلَّتِ الْعُقَدُ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah ﵁ bahwasanya Nabi ﷺ bersabda: *"Setan mengikat tiga tali ikatan di tengkuk kepala seseorang dari kalian saat dia tidur, setan mengencangkan ikatan tersebut (sambil berkata): Malam masih panjang maka tidurlah. Jika dia bangun dan mengingat Allah maka lepaslah satu tali ikatan. Jika kemudian dia berwudhu maka lepaslah tali yang kedua, dan jika ia mendirikan shalat lepaslah satu tali ikatan, dan pada pagi harinya ia akan merasakan semangat dan jiwa yang tentram. Namun bila dia tidak melakukan itu, maka pagi itu jiwanya tidak tentram dan ia merasa malas."* (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Muslim)

Hadits Kesembilan

Puasa Merupakan Ketengan bagi Jiwa

عَنْ عَبدِ اللهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صَوْمُ شَهْرِ الصَّبْرِ، وَ ثَلَاثَةُ أَيَّامٍ مِنْ كلِّ شهرٍ: يُذْهِبْنَ وَحَرَ الصَّدْرِ.
رَوَاهُ أَحْمَدُ وَهُوَ فِي صَحِيْحِ التَّرْغِيْبِ وَالتَّرْهِيْبِ.

Dari Ibnu 'Abbas ﵄ beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *"Berpuasa di bulan kesabaran (Ramadhan) dan berpuasa tiga hari di setiap bulan dapat menghilangkan panas di dalam dada."* (Diriwayatkan Imam Ahmad dan tercantum dalam *Shahih at-Targhib wa at-Tarhib*)

Hadits Kesepuluh

Memperbanyak Berdoa untuk Kesehatan Jiwa

عَنْ أَنَسٍ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لأَبِي طَلْحَةَ: التَمِسْ غُلَامًا مِن غِلْمَانِكُمْ، يَخْدُمُنِي حَتَّى أَخْرُجَ إِلَى خَيْبَرَ.

فَخَرَجَ بِيْ أَبُوْ طَلْحَةَ مُرْدِفِي وَأَنَا غُلَامٌ رَاهَقْتُ الحُلُمَ، فَكُنْتُ أَخْدُمُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ كَثِيرًا يقولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ والحَزَنِ، والعَجْزِ والكَسَلِ، والبُخْلِ والجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ). رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

Dari Anas bin Malik ﵁, Rasulullah ﷺ bersabda: *"Carilah seorang ghulam (anak kecil sebagai pelayan) dari ghulam milikmu untuk melayaniku selama keberangkatan ke Khaibar."*

Maka Abu Thalhah keluar bersamaku dengan memboncengku. Saat itu aku adalah seorang anak kecil yang hampir baligh. Aku melayani Rasulullah ﷺ saat beliau singgah dan aku selalu mendengar beliau banyak berdo'a: *"ALLAHUMMA INNI A'UDZUBIKA MINAL HAMMI WAL HUZNI, WAL 'AJZI WAL KASALI, WAL BUKHLI WAL JUBNI, WA DHALA'ID DAINI, WA GHALABATIR RIJALI."*

(Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari (sifat) gelisah, sedih, lemah, malas, kikir, pengecut, terlilit hutang dan dari dikuasai (orang lain). (Diriwayatkan Imam Bukhari)

Hadits Kesebelas

Meminta Perlindungan dengan Mengingat Allah *Ta'ala*

عن عُثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ، وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهُ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَيَضُرَّهُ شَيْءٌ. رَوَاهُ أَحْمَدُ وَأَبُوْ دَاوُدَ وَالتِّرْمِذِيُّ وَابْنُ مَاجَهِ وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ: هَذَا حَدِيْثٌ حَسَنٌ صَحِيْحٌ غَرِيْبٌ.

Dari 'Utsman bin 'Affan ﵁ beliau berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: *"Tidaklah seorang hamba di setiap pagi dan sore hari mengucapkan 'BISMILLAHI ALLADZI LAA YADHURRU MA'A ISMIHI SYAI-UN FIIL ARDHI WA LAA FIS SAMAA-I' WA HUWAS SAMI'UL 'ALIIM.'*

(Dengan nama Allah yang bersama nama-Nya tidak ada sesuatu pun di bumi maupun di langit yang dapat membahayakan. Dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui) sebanyak tiga kali, maka tidak ada sesuatupun yang dapat membahayakannya.)" (Diriwayatkan Imam Ahmad, Imam Abu Dawud, Imam Tirmidzi dan Imam Ibnu Majah. Imam Tirmidzi berkata hadits ini hasan shahih gharib)

Hadits Kedua Belas

Do'a Ketika Merasa Tertekan

عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: دَعْوَةُ أَخِي ذِيْ النُّوْنِ الَّتِي دَعَا بِهَا فِي بَطْنِ الْحُوْتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، لم يَدْعُ مُسْلِمٌ بِهَا فِي كُرْبَةٍ إِلَّا اسْتَجَابَ اللهُ لَهُ.

رَوَاهُ الْحَاكِمُ وَهُوَ فِي صَحِيْحِ الْجَامِعِ.

Dari Sa'ad bin Abi Waqqash bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: *"Doa saudaraku Dzi an-Nun (Nabi Yusuf* عليه السلام *) yang beliau panjatkan ketika di dalam perut ikan paus 'LAA ILAAHA ILLA ANTA SUBHAANAKA INNI KUNTU MINAZH ZHALIMIN'*

(tidak ada tuhan yang benar untuk diibadahi kecuali Engkau, Maha Suci Engkau sungguh aku termasuk orang-orang yang zhalim). Tidaklah seorang muslim berdoa dengan doa ini ketika tertekan melainkan akan Allah akan kabulkan." (Diriwayatkan Imam Al-Hakim, dan dia tercantum dalam *Shahih al-Jami'*)

Hadits Keempat Belas

Dzikir Ketika Tertekan

عَنْ اِبْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الكَرْبِ: لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ العَظِيمُ الحَلِيمُ، لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ العَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ، وَرَبُّ العَرْشِ الكَرِيمِ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Ibnu ‘Abbas ﵄ bahwa Rasulullah ﷺ ketika dalam kesulitan beliau berdoa, *“LAA ILAAHA ILLALLAHAL ‘AZHIMUL HALIIM, LAA ILAAHA ILLALLAHU RABBUL ‘ARSYIL ‘AZHIM, LAA ILAAHA ILLALLAHU RABBUS SAMAWATI WAL ARDH WA RABBUL ‘ARSYIL KARIM”*

(Tidak ada sesembahan yang benar untuk disembah kecuali Allah yang Maha Agung dan Maha Lembut, tidak ada sesembahan yang berhak untuk disembah kecuali Allah Rabb ‘Arsy yang agung, tidak ada sesembahan yang berhak untuk disembah kecuali Allah Rabb langit, bumi dan ‘Arsy yang agung). (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Muslim)

Hadits Keempat Belas

Do'a Ketika Cemas dan Sedih

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُوْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ، وَلَا حَزَنٌ، فَقَالَ: اَللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِيْ بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكِ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيْعَ قَلْبِي، وَنُوْرَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا، قَالَ: فَقِيْلَ: يَا رَسُوْلَ اللهِ أَلَّا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَابْنُ حِبَّان وَالْبَزَّارُ وَالطَّبْرَانِي.

Dari 'Abdullah bin Mas'ud ﷺ beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidaklah seorang hamba ketika mengalami kecemasan dan kesedihan kemudian dia berdoa *'ALLAHUMMA INNI 'ABDUKA WA IBNU 'ABDIKA. WA IBNU AMATIKA. NAASHIYATI BIYADIKA, MAADHIN FIYYA HUKMUKA, 'ADLUN FIYYA QADHA-UKA, AS-ALUKA BIKULLIS MIN HUWA LAKA SAMMAITA BIHI NAFSAKA, AW 'ALLAMTAHU AHADAN MIN KHALQIKA, AW ANZALTAHU FII KITABIKA, AW ISTA'TSARTA BIHI FII 'ILMIL GHAIB 'INDAKA. AN TAJ'ALIL QUR'AN RABI'A QALBI, WA NUURO SHADRI, WA JALAA-A HUZNI, WA DHAHAABA HAMMI.'*

(Ya Allah, sungguh aku ini adalah hambaMu, anak dari

hambaMu, anak dari hamba perempuanMu, ubun-ubunku ada di tanganMu, ketentuanMu berlaku pada diriku, keputusan-Mu adil terhadapku, Aku memohon kepadaMu dengan semua nama yang merupakan milik-Mu, nama yang engkau lekatkan sendiri untuk menamai diriMu, atau yang Engkau ajarkan kepada seseorang di antara hambaMu, atau yang Engkau turunkan dalam kitabMu, atau yang Engkau khususkan untuk diriMu dalam ilmu ghaib di sisiMu, agar engkau menjadikan al-Qur'an sebagai penyejuk hatiku, cahaya dadaku, penghilang kesedihanku dan pelenyap keresahanku', kecuali Allah pasti akan menghilangkan kegelisahan dan kesedihannya dan menggantikannya dengan kelapangan). (Diriwayatkan Imam Ahmad, Imam Ibnu Hibban, Imam al-Bazzar dan ath-Thabarani)

Hadits Kelima Belas

Pengobatan dengan Ruqyah

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ اَلْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ جِبْرِيلَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ اشْتَكَيْتَ؟ فَقَالَ: نَعَمْ، قَالَ: بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Abi Sa'id al-Khudri ﵁, Malaikat Jibril menemui Nabi ﷺ dan berkata: "Wahai Muhammad! Apakah kamu sakit?". Nabi ﷺ menjawab: *"iya."* Lalu Malaikat Jibril meruqyah beliau dengan membaca: *'BISMILLAH ARQIIKA, MIN KULLI SYAI-IN YU'DZIIKA, MIN KULLI SYARRI KULLI NAFSIN AW 'AININ HAASIDIN, ALLAHU YASYFIIKA, BISMILLAHI ARQIIKA.'*

(Dengan nama Allah aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang menyakitimu dan dari kejahatan segala makhluk atau kejahatan mata yang dengki. Allah lah yang menyembuhkanmu. Dengan nama Allah aku meruqyahmu). (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Keenam Belas

Mendapatkan Kekuatan dengan Percaya kepada Allah

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: الْمُؤْمِنُ القَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ المُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وفي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فلا تَقُلْ: لو أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ لو تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه bahwa Nabi ﷺ bersabda: *"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah. Kendati demikian pada semuanya terdapat kebaikan. Semangatlah melakukan hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan jangan merasa lemah. Jika terdapat sesuatu yang menimpamu janganlah engkau berkata, 'kalau aku tadi melakukan ini, namun katakanlah, 'QADARULLAH WA MAA SYAA-A FA'ALA' (ini terjadi atas takdir Allah dan Allah melakukan apa yang Allah kehendaki), karena kata law (kalau) membuka pintu amalan syaithan".* (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Ketujuh Belas

Yakin dengan Pembagian Rezeki

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّهَا النَّاسُ: اتَّقُوْا اللهَ، وَأَجْمِلُوْا فِي الطَّلَبِ؛ فَإِنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوْتَ حَتَّى تَسْتَوْفِيَ رِزْقَهَا، وَإِنْ أَبْطَأَ عَنْهَا، فَاتَّقُوْا اللهَ وَأَجْمِلُوْا فِي الطَّلَبِ، خُذُوْا مَا حَلَّ، وَدَعُوْا مَا حَرُمَ. رَوَاهُ اِبْنُ مَاجه وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي صَحِيْحِ الْجَامِعِ.

Dari Jabir bin ‘Abdillah ﵁ beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *“Wahai Manusia, bertakwalah kepada Allah dan carilah dunia dengan cara yang baik, karena seseorang tidak akan mati sampai tercukupi dunianya walaupun tersendat-sendat. Bertakwalah kepada Allah dan carilah dunia dengan cara yang baik. Ambillah yang halal dan tinggalkan yang haram.”* (Diriwayatkan Imam Ibnu Majah dan dishahihkan oleh Syaikh al-Albani)

Hadits Kedelapan Belas

Tidak *Negative Thinking*, Saling Hasad dan Benci.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الحَدِيثِ، ولا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَجَسَّسُوْا، وَلَا تَنَافَسُوْا، وَلَا تَحَاسَدُوْا، وَلَا تَبَاغَضُوْا، وَلَا تَدَابَرُوْا، وكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا.

رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ وَاللَّفْظُ لَهُ.

Dari Abu Hurairah ﵁, Nabi ﷺ bersabda: "*Jauhilah prasangka (buruk), karena prasangka (buruk) merupakan ucapan yang paling dusta. Jangan saling mencari-cari kesalahan, jangan saling memata-matai, jangan saling bersaing (dalam dunia), jangan saling* iri hati, *jangan saling membenci dan jangan saling membelakangi. Jadilah hamba-hamba Allah yang saling bersaudara.*" (Diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim, dan ini lafazh beliau)

Hadits Kesembilan Belas

Hakikat Kebahagiaan

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَصْبَحَ مُعَافَى فِي بَدَنِهِ، آمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوْتَ يَوْمِهِ: فَكَأَنَّمَا حِيْزَتْ لَهُ الدُّنْيَا. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: حَسَنٌ غَرِيْبٌ، وَحَسَّنَهُ الْأَلْبَانِيُّ بِمَجْمُوْعِ طُرُقِهِ كَمَا فِي السِّلْسِلَةِ الصَّحِيْحَةِ.

Dari Abdullah bin ‘Abbas ﷺ berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *“Barangsiapa yang di pagi harinya dalam keadaan sehat jasmaninya, aman keluarganya dan memiliki kecupukan makanan untuk setiap harinya, maka seolah-olah dia telah diberikan dunia dan seisinya.”* (Diriwayatkan Imam at-Tirmidzi dan beliau berkata hasan gharib, dihasankan oleh Syaikh al-Albani dengan keseluruhan jalurnya sebagaimana dalam kitab *Silsilah ash-Shahihah)*

Hadits Kedua Puluh

Merasa Cukup dan Kekayaan Hati

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلِكنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah ﵁ dari Nabi ﷺ bersabda: "Kaya itu bukan dengan banyaknya harta. Namun kekayaan yang hakiki adalah jiwa yang merasa cukup". (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Kedua Puluh Satu

Tidak Menginginkan Apa yang dimiliki Orang Lain

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صَلِّ صَلاةَ مُوَدِّعٍ كَأَنَّكَ تَراهُ؛ فَإِنْ كُنْتَ لَا تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ، وَأَيْأَسْ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ تَعِشْ غَنِيًّا، وإِيَّاكَ وَمَا يُعتَذَرُ مِنْهُ. رَوَاهُ الطَّبْرَانِيُّ فِي الْمُعْجَمِ الْأَوْسَطِ وَهُوَ فِي السِّلْسِلَةِ الصَّحِيْحَةِ.

Dari 'Abullah bin 'Umar ﷺ beliau berkata: (Nabi) ﷺ bersabda: *"Shalatlah seperti shalatnya seorang yang berpamitan*[1] *seolah-olah engkau melihat Allah. Jika tidak mampu demikian maka sesungguhnya Allah melihatmu. Berputus asalah (janganlah mengharap) apa yang ada di tangan-tangan orang lain niscaya engkau akan (merasa) hidup kaya, dan jauhilah dari sesuatu yang engkau meminta maaf darinya."* (Diriwayatkan Imam ath-Thabrani dalam *Mu'jam al-Ausath* dan tercantum dalam *Silsilah ash-Shahihah*)

1. Shalat terakhir bagi seseorang yang akan mati.

Hadits Kedua Puluh Dua

Melihat Orang yang Berada di Level Bawah dalam Urusan Rezeki

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: انْظُرُوْا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوْا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُو أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوْا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, Nabi صلى الله عليه وسلم bersabda: *"Lihatlah orang yang berada di bawah levelmu (dalam urusan dunia) dan jangan memandang orang yang berada di atas levelmu, karena hal itu akan membuatmu tidak meremehkan nikmat Allah yang telah dikaruniakan kepadamu."*. (Diriwayatkan Imam al-Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Kedua Puluh Tiga

Memahami Hikmah dari Ujian

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَى، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ.

Dari Anas bin Malik ﷺ, dari Nabi ﷺ bersabda: *"Sesungguhnya besarnya ganjaran pahala tergantung pada besarnya ujian yang menimpa. Sesungguhnya apabila Allah mencintai suatu kaum, pasti akan Allah uji kaum tersebut. Barangsiapa yang ridha maka dia akan mendapatkan ridha Allah. Namun barangsiapa yang marah, maka dia akan mendapat murka Allah."* (Diriwayatkan Imam at-Tirmidzi dan dishahihkan oleh Syaikh al-Albani)

Hadits Kedua Puluh Empat

Keseimbangan Antara Fitrah dan Syariat

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: جَاءَ ثَلَاثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوْهَا، فَقَالُوْا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟! قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُوْمُ الدَّهْرَ وَلَا أُفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فلا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: أَنْتُمُ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا؟! أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ، وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُوْمُ وأُفْطِرُ، وأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Anas bin Malik ﵁ beliau bercerita: “Ada tiga orang mendatangi rumah-rumah para istri Nabi ﷺ dalam rangka bertanya tentang bagaimana ibadah Nabi ﷺ (di dalam rumah). Setelah mereka diberitahu, seolah-olah mereka merasa apa yang telah mereka amalkan sangatlah sedikit (dibanding Nabi ﷺ). Lalu mereka berkata, ‘di mana kita dibanding Nabi ﷺ?! Padahal dosa-dosa beliau yang lalu dan yang akan datang telah diampuni’. Salah seorang dari mereka berkata: ‘Aku akan shalat sepanjang malam’. Yang lain berkata: ‘Aku akan berpuasa sepanjang waktu dan tidak berbuka’. Yang terakhir berkata: ‘Aku akan membujang tidak akan menikah selama-

lamanya'.

Nabi ﷺ pun menemui mereka dan berkata: *"Kaliankah yang berkata begini dan begitu?! Aku adalah orang yang lebih takut kepada Allah dibanding kalian, aku lebih bertakwa kepada Allah dibanding kalian. Walau demikian, aku berpuasa dan berbuka, aku shalat malam dan aku juga tidur, aku pun menikahi wanita. Barangsiapa yang tidak suka dengan sunnahku maka dia bukan golonganku."* (Diriwayatkan Imam al-Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Kedua Puluh Lima

Menjauhi Perkata Syubhat dan Meragukan

عَنْ اَلْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، قَالَ: حَفِظْتُ مِنْ رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: دَعْ مَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ؛ فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ، وَإِنَّ الْكَذِبَ رِيْبَةٌ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَأَحْمَدُ وَابْنُ حِبَّان.

Dari al-Hasan bin 'Ali ﵄ beliau berkata: Aku menghafal dari Rasulullah ﷺ bersabda: *"Tinggalkanlah hal yang meragukanmu dan beralihlah menuju hal yang tidak meragukanmu. Sesungguhnya kejujuran merupakan ketenangan dan kedustaan merupakan kegundahan."* (Diriwayatkan Imam Tirmidzi, Imam Ahmad dan Imam Ibnu Hibban)

Hadits Kedua Puluh Enam

Menjauhi Fitnah

عَنْ حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُوْلُ : تُعْرَضُ الفِتَنُ عَلَى القُلُوبِ كَالْحَصِيْرِ عُوْدًا عُوْدًا، فَأَيُّ قَلْبٍ أُشْرِبَها، نُكِتَ فِيهِ نُكْتَةٌ سَوْداءُ، وَأَيُّ قَلْبٍ أَنْكَرَها، نُكِتَ فِيهِ نُكْتَةٌ بَيْضاءُ، حَتَّى تَصِيْرَ عَلَى قَلْبَيْنِ، عَلَى أَبْيَضَ مِثْلِ الصَّفا، فَلَا تَضُرُّهُ فِتْنَةٌ مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ والأَرْضُ، وَالآخَرُ أَسْوَدُ مُرْبَادًا كَالْكُوْزِ، مُجَخِّيًا، لَا يَعْرِفُ مَعْرُوْفًا، وَلَا يُنْكِرُ مُنْكَرًا، إِلَّا مَا أُشْرِبَ مِن هَواهُ. رَوَاهُ مسلِمٌ.

Dari Huzaifah ﵁ beliau berkata: aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: *"Fitnah-fitnah menempel dalam hati manusia sedikit demi sedikit bagaikan tenunan pada sehelai tikar. Hati yang menerima fitnah, niscaya akan timbul bercak hitam, sedangkan hati yang mengingkari fitnah, niscaya akan tetap putih. Sehingga hati menjadi dua: yaitu* **(1)**. *Hati yang putih seperti batu yang halus lagi licin, tidak ada fitnah yang membahayakannya selama langit dan bumi masih ada.* **(2)**. *Hati yang terkena bercak hitam, maka (sedikit demi sedikit) akan menjadi hitam legam bagaikan belanga yang tertelungkup, tidak lagi mengenal yang kebaikan dan tidak mengingkari kemungkaran, kecuali ia mengikuti apa yang dicintai oleh hawa nafsunya."* (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Kedua Puluh Tujuh

Memperkuat Hubungan dengan Masyarakat

عَنِ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَثَلُ المُؤْمِنِينَ فِي تَوادِّهِمْ، وَتَراحُمِهِمْ، وَتَعاطُفِهِمْ مَثَلُ الجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى. رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Nu'man bin Basyir رضي الله عنه beliau berkata: Rasulullah صلى الله عليه وآله وسلم bersabda: *"Perumpamaan kaum mukminin dalam saling mencintai, saling menyayangi dan bahu-membahu, seperti satu tubuh. Jika salah satu anggota tubuhnya sakit, maka seluruh anggota tubuhnya yang lain juga akan mengerang kesakitan dengan tidak bisa tidur dan demam."* (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Kedua Puluh Delapan

Mencari Teman yang Baik

عَنْ أَبِي مُوْسَى اَلْأَشْعَرِي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَثَلُ الجَلِيْسِ الصَّالِحِ وَالسَّوْءِ، كَحَامِلِ المِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيْرِ، فَحَامِلُ المِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكِيْرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيْثَةً. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Abu Musa al-Asy'ari ﵁ beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *"Permisalan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa membeli minyak wangi darinya. Kalaupun tidak, setidaknya engkau tetap mendapatkan aroma harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) membakar pakaianmu. Kalaupun tidak, engkau tetap akan mendapatkan bau (asapnya) yang tidak sedap."* (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Kedua Puluh Sembilan

Menghindari Kemarahan

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ.

رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah ﵁ beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *"Orang yang kuat bukanlah pegulat, namun orang yang kuat adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah."* (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Ketiga Puluh

Talbinah dapat Mengurangi Kesedihan

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ وَلِلْمَحْزُوْنِ عَلَى الهَالِكِ، وَكَانَتْ تَقُولُ: إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّ التَّلْبِينَةَ تُجِمُّ فُؤَادَ المَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الحُزْنِ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari 'Aisyah ﵂: bahwa beliau memerintahkan membuat talbinah untuk orang yang sakit dan orang yang sedang dalam kesedihan karena ditinggal wafat orang yang dicintainya. 'Aisyah berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: *"Sesungguhnya talbinah dapat menentramkan hati orang yang sakit dan menghilangkan sebagian kesedihan."* (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Imam Muslim)

Hadits Ketiga Puluh Satu

Pengobatan dengan Sedekah

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ مَسْعُوْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: حَصِّنُوْا أَمْوَالَكُمْ بِالزَّكَاةِ، وَدَاوُوْا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ، وَأَعِدُّوْا لِلْبَلَاءِ الدُّعَاءَ رَوَاهُ الطَّبْرَانِيُّ فِي الْمُعْجَمِ الْكَبِيْرِ وَالْأَوْسَطِ وَرَوَاهُ عَنِ الْحَسَنِ مَرْفُوْعاً أَبُوْ دَاوُدَ فِي الْمَرَاسِيْلِ.

Dari 'Abdullah bin Mas'ud ﵁, Nabi ﷺ bersabda: *"Bentengilah harta kalian dengan zakat, sembuhkan orang sakit dengan sedekah, dan persiapkan diri untuk menghadapi kesulitan dengan doa."* (Diriwayatkan Imam ath-Thabarani dalam *Mu'jam al-Kabir* dan *al-Ausath* dan diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud dari al-Hasan secara *marfu'* dalam *al-Marosil*)

Hadits Ketiga Puluh Dua

Antisipasi dari Sihir

عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ، وَلَا سِحْرٌ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Dari Sa'ad bin Abi Waqqash رضي الله عنه beliau berkata, Rasulullah ﷺ bersabda: *"Barangsiapa yang memakan tujuh buah kurma ajwa di pagi hari, maka racun dan sihir tidak akan membahayakannya pada hari tersebut."* (Diriwayatkan Imam Bukhari dan Muslim)

Hadits Ketiga Puluh Tiga

Pengobatan Penyakit 'Ain

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ بْنِ سَهْلِ بْنِ حُنَيْفٍ: مَرَّ عَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ بِسَهْلِ بْنِ حُنَيْفٍ، وَهُوَ يَغْتَسِلُ فَقَالَ: لَمْ أَرَ كَالْيَوْمِ، وَلَا جِلْدَ مُخَبَّأَةٍ فَمَا لَبِثَ أَنْ لُبِطَ بِهِ، فَأُتِيَ بِهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقِيلَ لَهُ: أَدْرِكْ سَهْلًا صَرِيعًا، قَالَ مَنْ تَتَّهِمُونَ بِهِ، قَالُوا عَامِرَ بْنَ رَبِيعَةَ، قَالَ: عَلَامَ يَقْتُلُ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ، إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ مِنْ أَخِيهِ مَا يُعْجِبُهُ، فَلْيَدْعُ لَهُ بِالْبَرَكَةِ، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ، فَأَمَرَ عَامِرًا أَنْ يَتَوَضَّأَ، فَغَسَلَ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ إِلَى الْمِرْفَقَيْنِ، وَرُكْبَتَيْهِ وَدَاخِلَةَ إِزَارِهِ، وَأَمَرَهُ أَنْ يَصُبَّ عَلَيْهِ قَالَ سُفْيَانُ: قَالَ مَعْمَرٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ: وَأَمَرَهُ أَنْ يَكْفَأَ الْإِنَاءَ مِنْ خَلْفِهِ. رَوَاهُ أَحْمَدُ وَابْنُ مَاجَه وَابْنُ حِبَّان فِي صَحِيْحِهِ.

Dari Abu Umamah bin Sahl bin Hunaif: 'Amir bin Rabi'ah melewati Sahl bin Hunaif yang sedang mandi, lalu dia berkata: "Aku tidak pernah melihat seperti hari ini dan tidak pernah melihat ada kulit yang disembunyikan". Tidak lama setelah itu Sahl bin Hunaif pun pingsan. Kemudian ia dibawa ke hadapan Nabi ﷺ dan di katakan kepada beliau: "Sahl pingsan." Beliau pun bertanya: *"Siapakah yang kalian curiagi?"* Mereka menjawab: "Amir bin Rabi'ah." Beliau bersabda: "*Atas alasan apa seseorang dari kalian menyakiti saudaranya? Jika salah seorang dari kalian melihat sesuatu yang menakjubkan dari saudaranya, maka hendaknya ia mendo'akan keberkahan padanya.*" Kemudian beliau meminta air dan memerintahkan 'Amir untuk berwudlu, lantas 'Amir membasuh muka dan kedua tangannya sampai

siku, kedua mata kaki dan apa yang ada di dalam bajunya. Setelah itu Rasulullah ﷺ memerintahkan untuk menyiram Sahl (dengan bekas air wudlu 'Amir)". Sufyan berkata: Ma'mar berkata dari az-Zuhri: "Beliau memerintahkan supaya menuangkan tempat air tersebut dari belakang tubuh 'Amir." (Diriwayatkan Imam Ahmad, Imam Ibnu Majah dan Imam Ibnu Hibban di dalam Shahihnya)

Hadits Ketiga Puluh Empat

Membaca Surat al-Baqarah di Rumah

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تَجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ مَقَابِرَ؛ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفِرُ مِنَ البَيْتِ الَّذِي تُقْرَأُ فِيهِ سُوْرَةُ البَقَرَةِ). رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah ﵁ beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *"Jangan jadikan rumah kalian kuburan, sesungguhnya setan lari dari rumah yang di dalamnya dibacakan surat al-Baqarah."* (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Ketiga Puluh Lima

Membaca *al-Mu'awwidzatain*[2]

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَابِسٍ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ لِي رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يَا اِبْنَ عَابِسٍ، أَلَّا أُخْبِرُكَ بِأَفْضَلِ ما تَعُوْذُ بِهِ اَلْمُتَعَوِّذُوْنَ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ، قَالَ: قُلْ أَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ صَحِيْحُ الْجَامِع.

Dari 'Abdurrahman bin 'Aabisin ﷺ beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: *"Wahai Ibnu 'Aabis, maukah engkau aku kabarkan sesuatu yang lebih utama dari yang biasa diibaca oleh orang-orang yang mencari perlindungan?"*. Aku menjawab: "Tentu wahai Rasulullah". Rasulullah ﷺ bersabda: *"(Bacalah) QUL A'UDZU BIRABBIL FALAQ (Katakanlah: aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh) dan QUL A'UDZU BIRAB BINNAS (Katakanlah: aku berlindung kepada Rabbnya manusia)"*. (Shahih al-Jami')

2. Surat al-Falaq dan surat an-Nas

Hadits Ketiga Puluh Enam

Menutup Mulut Saat Menguap

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إذا تَثَاءَبَ أَحَدُكُمْ، فَلْيُمْسِكْ بِيَدِهِ عَلَى فِيهِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَدْخُلُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Abu Sa'id al-Khudri رضي الله عنه beliau berkata: Rasulullah صلى الله عليه وآله وسلم bersabda: *"Apabila salah seorang diantara kalian menguap, maka hendaknya dia menutup mulutnya dengan tangannya, karena setan akan masuk."* (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Ketiga Puluh Tujuh

Mengisi Waktu Luang dengan Kegiatan yang Bermanfaat

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ، والفَراغُ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

Dari 'Abdullah bin 'Abbas ﵄ bahwa Nabi ﷺ bersabda: *"Ada dua nikmat yang banyak manusia terlena di dalamnya; nikmat kesehatan dan waktu luang."* (Diriwayatkan Imam Bukhari)

Hadits Ketiga Puluh Delapan

Kemaksiatan Dapat Melemahkan Jiwa

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: بُعِثْتُ بِالسَّيْفِ بَيْنَ يَدَيْ السّاعَةِ؛ حَتَّى يُعْبَدَ اللهُ وَحْدَهُ لا شَرِيْكَ لَهُ، وَجُعِلَ رِزْقِي تَحْتَ ظِلِّ وَجُعِلَ الذُّلُّ رُمْحِي وَالصِّغَارُ عَلَى مَنْ خَالَفَ أَمْرِي، وَمَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ مُعَلَّقاً وَأَخْرَجَهُ أَحْمَدُ مَوْصُوْلًا، وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي صَحِيْحِ الْجَامِعِ.

Dari 'Abdullah bin 'Umar ﵄, sesungguhnya Nabi ﷺ bersabda: "*Aku diutus dengan pedang menjelang datangnya hari kiamat hingga hanya Allah semata yang berhak disembah dan tidak ada sekutu bagiNya, dijadikan rizkiku di bawah bayangan tombakku, dan dijadikan kehinaan dan kerendahan bagi siapa saja yang menyelisihi perkaraku. Barangsiapa menyerupai suatu kaum, maka ia termasuk golongan mereka*". (Diriwayatkan Imam al-Bukhari secara *mu'allaq* dan dikeluarkan oleh Imam Ahmad secara *maushul* serta dishahihkan oleh Syaikh al-Albani)

Hadits Ketiga Puluh Sembilan

Dampak Nama dan Julukan Terhadap Jiwa

عَنِ الْمُسَيِّبِ بْنِ حَزْنٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أَنَّ أَبَاهُ جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: مَا اسْمُكَ؟ قَالَ: حَزْنٌ، قَالَ: أَنْتَ سَهْلٌ . قَالَ: لَا أُغَيِّرُ اسْمًا سَمَّانِيهِ أَبِي. قَالَ ابنُ المُسَيِّبِ: فَمَا زَالَتِ الحُزُونَةُ فِينَا بَعْدُ ! . رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

Dari al-Musayyib bin Hazn ﵁, bahwa ayahku pernah datang kepada Nabi ﷺ dan beliau bertanya: "*Siapa namamu?*". Ayahnya menjawab: "Hazn (sedih)". Nabi ﷺ berkata lagi: *"Namamu (sekarang) Sahl (mudah)"*. Ayahnya berkata: "Aku tidak akan mengubah nama yang telah diberikan oleh ayahku". Ibnul Musayyib berkata: "Oleh karenanya, kesedihanpun selalu menyelimuti kami setelah itu". (Diriwayatkan Imam Bukhari)

Hadits Keempat Puluh

Ketenangan Diraih dalam Majelis lmu

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِن كُرَبِ الدُّنْيَا تَفَّسَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَومِ القِيَامَةِ، وَمَن يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ: يَسَّرَ اللهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا: سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ العَبْدِ مَا كَانَ العَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ، وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيْهِ عِلْمًا: سَهَّلَ اللهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الجَنَّةِ، وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِن بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُوْنَ كِتَابَ اللهِ، وَيَتَدَارَسُوْنَهُ بَيْنَهُمْ: إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِيْنَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ المَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيمَن عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ، لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Dari Abu Hurairah ﵁ bahwa Nabi ﷺ bersabda: *"Barangsiapa yang menghilangkan satu kesulitan seorang mukmin yang lain dari kesulitan dunia, niscaya Allah akan hilangkan satu kesulitannya pada hari kiamat. Barangsiapa yang meringankan orang yang sedang kesusahan, niscaya Allah akan ringankan urusannya di dunia dan akhirat. Barangsiapa yang menutupi aib seorang muslim, niscaya Allah akan menutupi aibnya di dunia dan akhirat. Dan Allah akan senantiasa menolong hambaNya selama hamba tersebut mau menolong saudaranya. Barangsiapa yang menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, niscaya dengan ilmu tersebut Allah mudahkan baginya jalan menuju surga. Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah dari rumah–*

rumah Allah (masjid), membaca kitabullah (al-Qur'an), saling mempelajari di antara mereka, melainkan akan turun kepada mereka ketenangan, diliputi oleh rahmat dan dinaungi oleh para malaikat serta Allah akan menyebut mereka di hadapan makhluk yang berada di sisiNya. Barangsiapa yang lambat dalam beramal, sungguh garis nasabnya tidak akan bisa membantunya." (Diriwayatkan Imam Muslim)

Hadits Keempat Puluh Satu

Meninggalkan Begadang yang Tidak Bermanfaat

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ اَلْأَسْلَمِي رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّ اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ العِشَاءِ وَالْحَدِيْث بَعْدَهَا رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

Dari Abu Barzah al-Aslami ﵁: "Sesungguhnya Rasulullah ﷺ membenci tidur sebelum shalat isya dan begadang setelahnya." (Diriwayatkan Imam Bukhari)

Hadits Keempat Puluh Dua

Bershalawat kepada Nabi

عَنْ أُبَيِّ بْنِ كَعْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللَّهِ: إِنِّي أُكْثِرُ الصَّلَاةَ عَلَيْكَ، فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ. قَالَ: قُلْتُ: الرُّبُعَ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ. قُلْتُ: النِّصْفَ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ. قَالَ: قُلْتُ: فَالثُّلُثَيْنِ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ. قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا؟ قَالَ: إِذًا تُكْفَى هَمَّكَ، وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَأَحْمَدُ وَالْبَيْهَقِيُّ وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ: حَدِيْثٌ حَسَنٌ صَحِيْحٌ

Dari Ubay bin Ka'ab ﷺ beliau berkata: Wahai Rasulullah, sungguh aku memperbanyak shalawat untukmu. Berapa banyak aku bershalawat untukmu (dalam doaku)?

Rasulullah ﷺ menjawab: *"sesuai kehendakmu"*.

Aku berkata: seperempat (bagian dari doaku)?

Beliau menjawab: *"Sesukamu, namun jika engkau tambahkan maka itu lebih baik bagimu"*.

Aku berkata lagi: Setengahnya?

Beliau menjawab: *"Sesukamu, namun jika kamu tambahkan maka itu lebih baik bagimu"*.

Aku berkata lagi: ⅔ (dua pertiga)?

Beliau menjawab: *"Sesukamu, namun jika kamu tambahkan maka itu lebih baik bagimu"*.

Aku berkata: “Aku jadikan semua (bagian doaku) untuk bershalawat kepadamu?”

Beliau menjawab: *“Kalau begitu, maka kesusahanmu akan dihilangkan dan dosa-dosamu akan diampuni”*. (Diriwayatkan Imam at-Tirmidzi, Imam Ahmad, dan Imam al-Baihaqi. Imam at-Tirmidzi berkata: hadits hasan shahih)

40 Hadits Seputar Psikologi dan Kesehatan Mental

Buku ini merupakan buku keenam kami seputar empat puluh hadits dalam berbagai ilmu pengetahuan. Buku ini berisi hadits-hadits yang berkaitan tentang kesehatan mental, dan ini sangat dibutuhkan lebih-lebih pada masa-masa inflasi materi (kesulitan ekonomi), kesibukan hidup, gangguan spiritual, dan depresi psikologis.

Topik ini telah dibahas dalam tesis-tesis ilmiah secara khusus, tetapi saya ingin mendekatkannya dalam empat puluh hadits ini agar lebih mudah disebarluaskan di kalangan kaum muslimin.

Dengan izin Allah Ta'ala, penjelasannya akan datang sesuai dengan bukti-bukti dari Al-Qur'an dan Sunnah, serta fakta-fakta dari ilmu psikologi; agar kita dapat melihat salah satu aspek dari keajaiban ilmiah dalam wahyu ilahi yang datang untuk mengobati penyakit dalam hati, dan perbaikan bagi segala urusan.

- Penulis.

YAU Yusuf Abu Ubaidah

abiubaidah.com
FB.com/YusufAbuUbaidah
yusufabuubaidah
abiubaidah.com/ebook
t.me/ilmu20
bit.ly/youtubeYAU
YusufAbuUbaidah
bit.ly/YAUig